

**Hva er det som skaper mest stress i livet deres?
Hva skjer med barnet/barna når vi er stresset?**

Hva er mine/våre viktigste stressfaktorer?

Hvordan påvirker dette barnet/barna?

Er det noen av disse jeg/vi kan utelate eller gjøre mindre stressende?

Hvordan kan jeg/vi skape stunder med ro for både store og små?

Hvordan kan jeg/vi skape hverdager hvor vi får anledning til å vise hverandre hvor glade vi er i hverandre?

Stress: Livet med små barn kan oppleves stressende. Stress påvirker barn – derfor er det viktig at vi snakker sammen om hva som skaper stress og hvordan vi kan skape mindre stress i hverdagen!

Press: Hva er det som gjør at småbarnsforeldre kjenner på et så stort press? Kommer presset utenfra – eller stiller vi for strenge krav til oss selv!

Som foreldre vet dere best hva som er godt nok – stol på dere selv!